



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
12.12.2025
Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Диета: без диет

день 4

Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность г
Завтрак					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	130/3	18,0	12,0	21,8	270,0
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50/3	1,2	3,3	7,2	63,5
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/10	3,4	9,6	21,6	186,0
КАКАО С МОЛОКОМ	200/11	4,1	4,1	16,4	120,7
Итого за прием пищи:		26,7	29,0	67,0	640,2
II Завтрак					
КЕФИР С САХАРОМ	100/5	4,5	3,9	12,2	106,1
Итого за прием пищи:		4,5	3,9	12,2	106,1
Обед					
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	30	0,9	1,7	2,6	29,4
МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200/8	2,7	7,8	16,5	154,1
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА КУР	60/2	13,6	13,0	10,0	210,8
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	125/5	2,9	5,1	12,2	108,4
ХЛЕБ ржано-пшеничный	45	4,5	0,6	29,1	140
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180/15	0,1	0	14,9	61,6
Итого за прием пищи:		24,7	28,2	85,3	704,3
Полдник					
ПРЯНИКИ	35	2,1	1,7	26,9	131,3
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	190	0,9	0,2	18,2	77,6
Итого за прием пищи:		3,0	1,9	45,1	208,9
Ужин					
КАША "ДРУЖБА"	200/6	6,2	10,0	26,7	220,8
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	55	5,8	0,5	38	179,2
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,15	0	14,9	59,89
Итого за прием пищи:		12,15	10,5	79,6	459,89
Всего за день:		71,05	73,5	289,2	2119,39

Стоимость меню 210 руб



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
12.12.2025
Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Категория: первая младшая
Диета: без диет

день 4

Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	энергетическая ценность г
Завтрак					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	120/3	15,5	10,9	19,8	242,8
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	40	0,8	2,3	5,7	47,8
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,8	6,2	11,8	110,3
КАКАО С МОЛОКОМ	180/10	3,9	3,9	15,0	112,0
Итого за прием пищи:		22,0	23,3	52,3	512,9
II Завтрак					
КЕФИР С САХАРОМ	100/5	3,33	0,11	4,44	34,45
Итого за прием пищи:		3,33	0,11	4,44	34,45
Обед					
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	25	0,7	1,1	2,6	23,0
МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, НА КУРИНОМ	100/4	1,4	6,1	8,6	96,5
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА КУР	60	9,2	9,1	10,1	158,9
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,2	4,4	9,6	88,6
ХЛЕБ ржано-пшеничный	36	2,4	0,3	15,1	72,5
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180/15	0,1	0	15,3	63,3
Итого за прием пищи:		16,0	21,0	61,3	502,8
Полдник					
ПРЯНИКИ	36	2,1	1,7	26,7	130,1
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	170	0,9	0,2	17,2	73,1
Итого за прием пищи:		3,0	1,9	43,9	203,2
Ужин					
КАША "ДРУЖБА"	170/5	5,2	8,8	23,6	195,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	46	3,5	0,3	22,9	107,9
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,15	0	15,3	61,99
Итого за прием пищи:		8,85	9,1	61,8	365,29
Всего за день:		53,18	55,41	223,74	1618,64

Стоимость меню 210 руб.